

8 признаков того, что ваш ребенок курит и советы, как с этим бороться



Вряд ли найдется ребенок, который радостно сообщит родителям о первой выкуренной сигарете. Поэтому до последнего ребенок будет скрывать и отрицать свое новое увлечение. Какие признаки могут указывать на то, что ребенок курит?

1. **Запах табака** от одежды и волос. А вот если пахнет еще и от рук и пальцев, причем от одной руки запах сильнее, чем от другой — это явный признак того, что ребенок курил.

2. **Попытки скрыть запах.** Ребенок предпринимает множество попыток перебить запах табака. Например, начинает активно пользоваться антибактериальными салфетками, чаще принимает душ, моет голову, стирает одежду. Начинает активно использовать духи или одеколон. Такое может происходить и как следствие влюбленности. Но в любом случае не упускайте из внимания эти изменения в

поведении.

3. **Средства для ухода за зубами.** Появление у ребенка жевательной резинки и леденцов с сильным запахом. Интересуется отбеливающими зубными пастами и ополаскивателями для рта. Таким образом он пытается избавиться от запаха изо рта.

4. **Волонтерство.** Ребенок начинает беспокойно себя вести, если нет возможности выйти из квартиры. Возникает несвойственное ранее стремление помочь — вынести мусор, сбежать в магазин, погулять с собакой и т.д. — все, что дает возможность оказаться на улице.

5. **Проветривание.** Частое проветривание комнаты, даже в плохую погоду ребенок уверяет, что ему жарко и душно.

6. **Следы курения.** Желтый налет на зубах и на языке, пожелтевшие пальцы на руках, сухие губы, изменение цвета лица. Частое сухое покашливание, усиливающееся с утра, без других симптомов простуды. Участвовавшие случаи простудных заболеваний, одышка. Если ребенок "балует" электронными сигаретами — то можно заметить раздражение слизистой во рту.

7. **Финансы.** Странности с деньгами: ребенок чаще просит денег у родителей и других родственников, при этом не может толком объяснить свои траты. Из кошельков может пропадать мелочь, которую обычно никто не пересчитывает, а у курящих родителей — пропадать сигареты из пачки.

8. **Атрибуты курильщика.** Спички и зажигалки в сумке или кармане, следы табака и прозрачные пленки от пачек сигарет в карманах. При обнаружении сигарет подросток скорее всего постарается убедить вас, что это принадлежит не ему, а другу. Но увы, вероятность этого стремится к нулю.

Что делать, если ваш ребенок курит?

- Не стоит устраивать скандал и запугивать всеми возможными способами. Для начала дайте себе время успокоиться, и только после этого приступайте к разговору. Спокойному и доверительному диалогу, в котором подросток может почувствовать, что к нему относятся как к взрослому человеку.

- Поговорите с ребенком, действительно ли он знает, почему курение — это плохая привычка, посмотрите вместе публикации, документальные фильмы, чтобы слова обрели для ребенка реальность.

- Лучшая профилактика курения — это занятия спортом. Займитесь спортом вместе с ребенком. Пробежки, прогулка на велосипедах, совместное посещение бассейна, походы по выходным — все это укрепит не только здоровье, но и станет прочной основой ваших взаимоотношений с ребенком.

- Разделяйте увлечения ребенка, проводите с ним больше времени, разговаривайте, интересуйтесь его мнением на различные события.

- О вреде курения нужно говорить задолго до того, как ребенок заинтересовался сигаретами. Если в семье кто-то курит — объяснить, почему это плохая привычка, будет сложно. Более того, борьба курящего родителя с курением ребенка абсолютно бесполезна. Поэтому начинайте с себя, предложите подростку поддержать друг друга и бросить курить вместе.

- Если ребенку важно быть взрослым и не потерять авторитет в глазах друзей, отказываясь от курения, объясните ему, что признаком зрелости человека является умение отстаивать свою точку зрения, а не следовать за большинством

- Донесите до ребенка собственную позицию относительно курения, выслушайте его точку зрения и договаривайтесь, ищите компромисс. И обязательно скажите, что как только он будет готов отказаться от курения - вы готовы оказать необходимую помощь и поддержку.